



◇ 源水地区お茶っこの会 ◇

6/17（木）源水自治会主催のお茶っこの会が開催されました。前日は地域住民が協力し会場の清掃を行いました。当日は、ラジオ体操・輪投げ・折り紙、おおつち支え合い協議会のあじさい作りゲームなどを行いました。源水自治会は、感染予防対策に留意しながら、参加者同士と楽しいひと時を過ごしていました。皆さんの笑顔で楽しさが伝わってきます。



§ 貸出物品「すき焼きゲーム」§

1 チーム 5~6 人対抗で行います。(チーム数は多い方が盛り上がります!)各チーム1人ずつ、司会進行者とジャンケンをして、勝敗に応じて1~3枚すき焼きの具材のカードを山札から引いていきます。各カードには、具材の写真や点数が書いてあり、様々な方法で勝敗を競うことができます。

- ①すき焼きの具材を早く集めることで競う。
 - ②カードに書いてある合計点で競う。
 - ③すき焼きの具材を多く集めることで競う。
- 興味のある方は生活支援相談員までお問い合わせ下さい。



ジャンケンしましょう。



点数が高いのはどのカード？

★上の写真は平成29年の赤浜地区のお茶っこの会の様子です。

【自分にきいて点数をつけてみよう】



ワクチンを打ち終わっても新型コロナウイルスの変異株のせいで、相変わらずマスクと手洗い、自由に人に会えない日が続いています。先行きのめどが立たないと「一体いつまで続くの?」と気持ちが重くなりがちです。今の状況に気が滅入って仕方がない、そんな時は、ちょっと今の自分や過去の自分に聞いてみましょう。まず、今の辛さを10点満点で表すと、何点になるのでしょうか?次に1年前を思い出して、同じように点数をつけてみるとどうでしょう?ではコロナ禍が始まった頃は?3年前は?5年前は?10年前は?...振り返ってみると、点数はその時々で違っているはず。その時その時を乗り越え、今に至っているのです。あの時よりはちょっとましだな、とか、あの時はどうやってやり過ごしたかな?どう乗り越えたかな?と思いをめぐらすと、今のしんどさから少し距離を取ることができますよ。



心の架け橋いわて(こころがけ)

村上裕子

今月の「いただきま〜す」〜中華コーンスープ〜

〜材 料〜(4~5人前)	〜作り方〜
<ul style="list-style-type: none"> ・コーンクリーム缶(大)(1缶 435g) ・水→550cc ・卵→2個 ☆砂糖→小さじ1 ☆中華スープの素→小さじ2 ☆塩→少々 水溶き片栗粉→少々 	<ul style="list-style-type: none"> ①水、コーンクリーム缶を鍋に入れます。 ②☆の調味料を加えてよく混ぜます。 ③煮立ったら良くといた卵を少しずつ入れ、その都度かきまぜます。水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。



★おれんじ通信掲載用のレシピを募集しています。簡単で美味しいレシピをお願いします。



2021年9月 サロン行事予定



月	火	水	木	金	土	日
<p>★お知らせ★ 岩手県独自の緊急事態宣言の発出に伴い、今月予定している『こ茶っこ』は閉所となる場合があります。ご了承ください。</p>		<p>1</p> <p>こ茶っこ 10:00~15:00</p> <p>防災の日</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> <p>こ茶っこ 10:00~15:00</p>	<p>4</p> <p>屋敷前アパート 『あじさい会』のサロン</p> 	<p>5 大安</p>
		<p>6</p> 	<p>7</p> <p>こ茶っこ 10:00~15:00</p> 	<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10 大安</p> <p>こ茶っこ 10:00~15:00</p> <p>ペタボードで高得点をねらっています。</p> 
<p>13</p> 	<p>14</p> <p>こ茶っこ 10:00~15:00</p> 	<p>15</p>	<p>16 大安</p> 	<p>17</p> <p>こ茶っこ 10:00~15:00</p> <p>外でラジオ体操した後は、そのままお茶っこ休憩をします。</p> 	<p>18</p>	<p>19</p>
<p>20</p> <p>敬老の日</p> 	<p>21</p> <p>こ茶っこ 10:00~15:00</p> 	<p>22 大安</p>	<p>23</p> <p>秋分の日</p> 	<p>24</p> <p>こ茶っこ 10:00~15:00</p> <p>天気の良いため、外でまったりしています。</p> 	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>27</p> 	<p>28 大安</p> <p>こ茶っこ 10:00~15:00</p> <p>毎月28日は いわて 減塩・適塩の日</p> 	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>お問い合わせ先</p> <p>〒028-1115 大槌町上町 1-1</p> <p>生活支援相談員 080-2823-7570</p> <p>受付時間：月～金曜日（祝日除く）</p> <p>8:30~17:15</p>		